

5. Kyu: orangener Gürtel

Mindestalter:

10. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Falltechnik</b> (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts <b>(beidseitig)</b>	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi- ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)	Harai-goshi
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>)</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>)</li> </ul>				
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer</li> <li>• 2 Angriffe gegen die <b>mittlere</b> Bankposition mit Juji-gatame beenden</li> </ul>				
<b>Randori</b> (4-6 Randori à 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen</li> <li>• Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.</li> </ul>				

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.